



Schleicht sich da eine Demenz ein?

Die kognitive Leistung (wahrnehmen, denken, erkennen) unterscheidet sich in zwei Funktionen:

- Speed Funktionen (Neulernen, Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit, Flexibilität, Neuorientieren) lassen im Alter nach
- Power Funktionen (gut eintrainiertes Wissen, lebenspraktische Fertigkeiten, soziale Fertigkeiten) halten lange

Das bedeutet, dass vor allem Speed Funktionen bei gesunder Leistungsfähigkeit trainiert werden sollten, um möglichst lange fit zu bleiben.

Das Altgedächtnis bleibt besser erhalten. Bei Demenz findet eine Reduktion auf eine Gedächtnisfunktion statt.

Altern ist nicht nur rein biologisch programmiert, sondern durch das eigene Verhalten mit beeinflussbar. Wichtig dabei ist die Anpassung an sich verändernde Umgebungsbedingungen. Ab wann jemand als „krank“ bezeichnet wird, ist von der jeweiligen Sichtweise abhängig (medizinisch, statistisch, sozial, subjektiv). Manche Veränderungen sind dabei normal (z.B. Schlafdauer, gewisse Verlangsamung). Für die meisten Menschen ist es wichtig zu wissen, wann z.B. eine medikamentöse Therapie notwendig ist.

Die Ursachen für Gedächtnisprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten können verschieden sein und müssen nicht bedeuten, dass sich eine leichte kognitive Beeinträchtigung oder Demenz einschleicht.

So können z.B. Stress, Depressionen, Alkoholmissbrauch, Diabetes, Hörverlust, Mangelercheinungen, etc. dazu beitragen, dass die Leistung sinkt.

Was sind nun Symptome einer leichten kognitiven Beeinträchtigung?

- subjektiv wahrgenommene Gedächtnisstörung, die auch von den Angehörigen wahrgenommen wird (Erzähltes nicht erinnerbar, Erlebtes nicht erinnerbar, Verlegen von Gegenständen, Wortfindungsstörungen,...)
- Aber: Es liegt auch eine objektive Gedächtnisstörung vor
- Defizite in der Sprache, des Planens und der räumlichen Vorstellung
- Geruchstörungen häufig
- Computertomographie: leichte Atrophie, sowie Läsionen der weißen Substanz

Der Alltag kann jedoch weiterhin gut bewältigt werden! Die Veränderung ist langsam - keine plötzliche Veränderung.

Ist die Veränderung andauernd, ist an eine Demenz zu denken:

- Vergessen oder Verlegen häuft sich, insbesondere bei wichtigen Gegenständen, auf die man in der Regel besonders achtet (z. B. Geldbörse, Handy, usw.). Der/die Betroffene hat große Mühe, das Verlegte wieder zu finden (nicht zuletzt deshalb, weil es sich plötzlich an unüblichen Plätzen befindet)



- Vergessen ganzer Erlebnisbereiche oder Gedächtnisinhalte, vor allem, wenn man sich trotz intensiven Nachdenkens auch später nicht mehr daran erinnern kann
- Selbst Notizzettel und Merkhilfen nützen nichts mehr
- Störungen von Denk- und Urteilsvermögen, von Orientierung, Benennen oder Erkennen, Geschicklichkeit, Lesen, Schreiben, Rechnen sowie deutliche Defizite in Bezug auf Antrieb, Aufmerksamkeit usw.

Möglichkeiten der Diagnostik:

Bildgebende Verfahren: Computertomografie – Konsultation eines Neurologen

Klinisch-psychologische Diagnostik – Konsultation eines klinischen Psychologen/neuropsychologische Testung

Möglichkeiten der Vorbeugung:

- Gesunder Lebensstil – ausreichend Flüssigkeit, Bewegung (20 – 30 Minuten gehen täglich sind schon ausreichend, um nachhaltig Verbesserungen der Psyche und Physis zu bewirken!)
- Neues erleben – neue Orte, neue Lebensmittel, neue Kleidung, neue Bettwäsche,...
- Kognitives Training (diverse Apps, Rätsel lösen, pensionistenklubs.at, Wiener Seniorenbund,...)
- Rechtzeitige Diagnostik

Literatur:

Zaudig, M. u. Mitarb.: Die „leichte kognitive Beeinträchtigung“ (LKB) im Alter. In: M. Bergener u. Mitarb. (Hrsg.): Gerontopsychiatrie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2005

Kurz, A. u. Mitarb.: Leichte kognitive Störung. Fragen zu Definition, Diagnose, Prognose und Therapie. Der Nervenarzt 1 (2004) 6

Gatterer, G. u. Croy, A.: Geistig fit ins Alter 1: Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen. 2. Auflage. Springer-Verlag, Wien New York 2004

Filme:

Still Alice (USA, 2014), Iris (GB/USA, 2001), Honig im Kopf (Deutschland, 2014)

Links:

<https://demenz-portal.at/>

https://www.seniorenbund.at/fileadmin/user_upload/Kopfnu__sse_1_komplett.pdf

<https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/>

<https://www.pensionistenklubs.at/>

Apps (Auswahl):

NeuroNation, Sudoku, IQ test (englisch, schwer)